

రైతు ముంగిట్లోకి శాస్త్రవేత్తలు

జయశంకర్ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం రైతుల చెంతకు వచ్చేందుకు ఈనెల 5వ తేదీ నుంచి రెండు ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. - IIలో▸



ఆదివరాహస్వామికి పూజలు

కమాన్‌పూర్: స్థానిక శ్రీఆదివరాహస్వామి సన్నిధిలో శనివారం భక్తుల రద్దీ పెరిగింది. ఈ సందర్భంగా స్వామివారికి ప్రత్యేకపూజలు చేశారు. మొక్కులు చెల్లించుకున్నారు.

గరిష్టం/కనిష్టం
41.0/27.0

వాతావరణం

జిల్లాలో నేడు ఎండ తీవ్రత కొనసాగుతుంది. ఉక్కపోత ఉంటుంది. రాత్రి వేడిగాలులు వీస్తాయి. కనిష్ట ఉష్ణోగ్రతలు పెరుగుతాయి.

న్యూస్‌రీల్

షరతులు లేకుండా చర్చలు జరపాలి

- శాంతి చర్చల కమిటీ ఛైర్మన్, హైకోర్టు రిటైర్డ్ జడ్జి చంద్రకుమార్



మాట్లాడుతున్న శాంతి చర్చల కమిటీ ఛైర్మన్, హైకోర్టు రిటైర్డ్ జస్టిస్ చంద్రకుమార్

జమ్మికుంట: ఎలాంటి షరతులు లేకుండా మావోయిస్టులతో కేంద్ర ప్రభుత్వం శాంతి చర్చలు జరపాలని తెలంగాణ శాంతి చర్చల కమిటీ చైర్మన్, హైకోర్టు రిటైర్డ్ జస్టిస్ చంద్రకుమార్ సూచించారు. జమ్మికుంటలోని వినాయక గార్డెన్స్‌లో శనివారం మనవ హక్కులవేదిక రాష్ట్ర ప్రధాన కార్యదర్శి తిరుపతయ్య అధ్యక్షతన శాంతి చర్చల సదస్సు జరిగింది. ఈ సందర్భంగా జస్టిస్ చంద్రకుమార్ మాట్లాడుతూ.. రాజ్యాంగం ప్రజలందరికీ జీవించే హక్కు ఇచ్చిందని, ఆదివాసులు, మావోయిస్టులు, పోలీసులకు వర్తిస్తుందని, ఏ ఒక్కరి ప్రాణం పోకూడదన్నారు. మనుషులను చంపడం ద్వారా శాంతి రాదన్నారు. మావోయిస్టులు చర్చలకు సిద్ధంగా ఉన్నామని ప్రకటించి, నెల రోజులు గడుస్తున్నా.. కేంద్ర ప్రభుత్వం బలగాలతో చుట్టుముట్టడం ధర్మం కాదన్నారు. కేంద్ర ప్రభుత్వం చర్చలను ప్రారంభించాలని విజ్ఞప్తి చేశారు. హమాలీ సంఘం నాయకుడు సామ్రాజ్యం, కాంగ్రెస్ నాయకులు దేశినికోటి, మొలుగూరి సదయ్య, బీఆర్‌ఎస్ నాయకులు పింగిలి రమేశ్, తక్కళ్లపల్లి రాజేశ్వర్‌రావు, మాజీ జెడ్పీ చైర్‌పర్సన్ కనుమల్ల విజయ, సీపీఎం జిల్లా కార్యదర్శి మిల్కూరి వాసుదేవరెడ్డి, మనవ హక్కుల వేదిక నాయకులు బదావత్ రాజు, హరికృష్ణ, రంజిత్‌కుమార్ పాల్గొన్నారు.

రైతులూ... ఏవోలకు వివరాలివ్వండి

కరీంనగర్ అర్బన్: జిల్లాలోని రైతులందరూ పట్టాదారు పాసుపుస్తకం, ఆధార్‌కార్డు, ఆధార్‌తో లింకు అయిన ఫోన్ నంబర్ గల ఫోన్‌ను వ్యవసాయ అధికారి వద్దకు తీసుకెళ్లాలని జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి భాగ్యలక్ష్మి కోరారు. కేంద్ర ప్రభుత్వ ఆదేశాల క్రమంలో రైతు నమోదు కార్యక్రమం ఈ నెల 5నుంచి ప్రారంభమవుతుందని వివరించారు. సదరు వివరాలను వ్యవసాయ అధికారికి ఇస్తే పోర్టల్‌లో నమోదు చేస్తారని పేర్కొన్నారు. తదుపరి రోజు రైతు ఫోన్‌ను 11అంకెల ప్రత్యేక గుర్తింపు నంబర్ వస్తుందని తెలిపారు. సదరు నంబర్‌తో రైతు భరోసా, రైతు బీమా పథకాలకు ఎలాంటి సంబంధం లేదని, పీఎం కిసాన్ వంటి కేంద్ర పథకాలకు మాత్రమే ప్రామాణికంగా తీసుకుంటారని పేర్కొన్నారు.

రచయితల వివరాలకు ఆహ్వానం

కరీంనగర్ కల్చరల్: జిల్లా పరిధిలోని కవులు, రచయితల సమగ్ర వివరాలతో కూడిన సాహితీ వాఙ్మయ సూచిని నిర్మాణం చేసేందుకు సమకాలీన రచయితల వివరాలను ఆహ్వానిస్తున్నట్లు పుస్తక సంపాదకుడు కూకట్ల తిరుపతి తెలిపారు. కొత్త జిల్లా పరిధిలోని పుట్టిన ఊరు గల కవులు, రచయితలు ఏదైనా ప్రక్రియలో ఒక పుస్తకం అచ్చు వేసి ఉండాలన్నారు. ఈ గ్రంథం కోసం రచయిత తనపేరు, పుట్టిన తేదీ, గ్రామం, తల్లిదండ్రులపేర్లు, వత్తి, ముద్రిత పుస్తకం, సంవత్సరం, ప్రస్తుత నివాసం, మొబైల్ నెంబరు, ఫొటోను ఈనెల 15వ తేదీలోపు 9949247591 నంబరుకు వాట్సాప్ చేయాలని కోరారు.

సమస్యల పరిష్కారానికి సాక్షి

ప్రజా సమస్యల పరిష్కారంలో 'సాక్షి' దినపత్రిక ముందుంటోంది. అవినీతి, అక్రమాలను వెలికితీస్తూ.. అక్రమార్కులపై పంజా విసురుతోంది. అభాగ్యులకు అండగా ఉంటూ.. సమస్యల పరిష్కారానికి సాక్ష్యంగా నిలుస్తోంది. ఇలా మరో అడుగు వేసి.. సమస్యల పరిష్కారంలో పాఠకులనూ భాగస్వామ్యం చేస్తోంది. 'వాట్సాప్ చేయండి' శీర్షికన నిత్యం ఫొటో కథనాలు ప్రచురిస్తోంది. వారివారి ప్రాంతాల్లో నెలకొన్న సమస్యను 'సాక్షి'కి వాట్సాప్ చేస్తే.. కథనం ప్రచురించి, పరిష్కారం అయ్యే విధంగా చొరవ తీసుకుంటోంది. ఇలా ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లాలో కొంతకాలంగా వందలాది సమస్యలు పరిష్కారం అయ్యాయి. దీంతో 'సాక్షికి సలాం' అంటూ పాఠకులు హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. - వివరాలు IIలో▸


సాక్షికి సలాం

ఎందుకిలా.. ఎన్నాళ్లిలా!

- పింఛన్ జమలో జాప్యం
- ఏప్రిల్ డబ్బుల కోసం పండుటాకుల పడిగాపులు
- ఇక ముఖ గుర్తింపుతో అందజేత



మందులకు పైసల్లేవు

ఎప్పుడైనా ప్రతినెల మొదటివారంలో పింఛన్ డబ్బులు వచ్చేవి. కొన్ని నెలలుగా వచ్చే పింఛన్ అవసరానికి ఉపయోగపడటం లేదు. నెలాఖరుకు వేస్తున్నారు. ఇప్పుడేమో అవీ దిక్కులేదు. ఏప్రిల్ దాటినా డబ్బు రాలే. ప్రతినెల మందులు వాడాలి. ఇప్పుడేమో చేతిలో డబ్బులు లేవు.

– రాజయ్య, ముగ్దుంపూర్

జిల్లాలో..

మొత్తం లబ్ధిదారులు	1,23,641
వృద్ధాప్య	48,918
వితంతు	34,229
దివ్యాంగులు	20,702
గీతకార్మికులు	3,767
చేనేత	2,817
ఒంటరి మహిళ	3,271
బీడీ కార్మికులు	9,937

కరీంనగర్‌అర్బన్: ఆసరా పింఛన్ డబ్బు జమలో జాప్యం అనుమానాలకు తావిస్తోంది. గత మార్చి పింఛన్లు నెల దాటాక లబ్ధిదారులకు చేరగా ఏప్రిల్ నెలదీ అదే పరిస్థితి. ప్రతి నెలా ఠంఛన్‌గా రావాల్సి న పింఛన్ నెల దాటినా దిక్కులేకపోవడంతో లబ్ధి దారులు ఆందోళన చెందుతున్నారు. గతంలో ప్రతి నెలా తొలివారంలోనే డబ్బులొచ్చేవి. క్రమేణా నెలాఖరుకు చేరగా తాజాగా నెల దాటినా పింఛన్ రాకపోవడం ఆందోళనకర పరిణామం. పింఛన్‌పైనే ఆధారపడి జీవించే వృద్ధులు లేకపోలేదు. నెలనెలా కుటుంబ పోషణ ఖర్చులకు ఉపయోగపడుతాయని భావించిన లబ్ధిదారులకు జాప్యం ఆశనిపాతంగా మారింది. అధికారులను సంప్రదిస్తే డబ్బులు వస్తాయని చెబుతున్నారని, తీరా మే నెల రావడంతో గందరగోళం నెలకొంది.

లక్షమంది పడిగాపులు

జిల్లాలో ఆసరా పింఛన్ల కింద 1,23,641 మంది లబ్ధిపొందుతున్నారు. దివ్యాంగులకు రూ.3,016, ఇతర పింఛన్లకు రూ.2,016 ప్రతినెలా చెల్లిస్తున్నారు. కాగా గత ఏడు నెలలుగా సకాలంలో పింఛను రాకపోవడంతో సంబంధిత కుటుంబాలు అవస్థలు పడుతున్నాయి. 2020 వరకు ప్రతి నెల 1 లేదా రెండో తారీఖున పింఛన్ ఖాతాకు చేరేది. కుటుంబ బడ్జెట్‌కు అనుగుణంగా ఖర్చు చేసుకునేవారు. కాగా నెలల తరబడి నిర్లక్ష్యం వేళ్లానుకోవడంతో సాంత్వన కలిగించేవారే కరువయ్యారు. పింఛన్ కోసం బ్యాంకుకు వెళ్లడం.. రాలేదన్న సమాచారంతో నిరాశగా వెనుదిరగడం లబ్ధిదారుల వంతవుతోంది.

ఇక ముఖ గుర్తింపుతో పింఛన్లు

ఇకనుంచి పింఛన్ల పంపిణీ ప్రక్రియలో నూతన విధానం అమలుకానుంది. అనర్హులను తొలగించడంతో పాటు జవాబుదారితనం ఉండేలా చర్యలు చేపడుతున్నారు. మే నెల నుంచి ముఖ గుర్తింపుతో పింఛన్లు పంపిణీ చేయాలని ప్రభుత్వం భావిస్తుంది. ఇందుకోసం ఫేషియల్ రికగ్నైజేషన్ విధానాన్ని(ముఖ గుర్తింపు) కొత్తగా తీసుకొస్తోంది. సెర్ప్ కొత్త యాప్‌ను రూపొందించగా వీలైనంత త్వరలో కార్యక్షేత్రంలో అమలవనుంది.

భౌతిక వెరిఫికేషన్

బయోమెట్రిక్ విధానంలో వేలిముద్రలు రాని వారికి ఆయా గ్రామాల పంచాయతీ కార్యదర్శులు వారి వేలిముద్రలను వేసిలబ్ధిదారుల ఇంటికి వెళ్లి డబ్బులు అందజేస్తున్నారు. సదరు విధానంలో అక్రమాలు జరుగుతున్నాయనే ఆరోపణలు రావడంతో సర్కారు కొత్త విధానాన్ని ప్రారంభించనుంది. పింఛన్ల పంపిణీకి ప్రత్యేకంగా రూపొందిస్తున్న యాప్‌లో లబ్ధిదారుల ఫొటోలను ప్రతి నెలా తీసుకుంటారు. ముఖ్యంగా పురపాలికల్లోని లబ్ధిదారులకు బ్యాంకు ఖాతాల్లో ప్రతి నెలా పింఛన్ డబ్బులు జమ చేస్తున్నారు. ఎవరైనా లబ్ధిదారుడు మరణిస్తే అతని పింఛన్ వెంటనే రద్దు కావడం లేదు. కొందరికి మూడునెలలు, మరికొందరి ఖాతాల్లో ఆరునెలల వరకు పింఛన్ డబ్బులు జమైన సంఘటనలు ఉన్నాయి. అందుకే సర్కారు కొత్తగా ముఖ గుర్తింపు విధానం తీసుకువస్తుంది. పల్లెలు, పట్టణాలకు చెందిన లబ్ధిదారులు ఎవరైనా సరే యాప్‌లో ఫొటో తీసి అప్ లోడ్ చేస్తేనే పింఛన్ మంజూరవుతుంది.

నాణ్యమైన యూనిఫాం అందించాలి

- కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి

తిమ్మాపూర్: వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలో ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు అందించే యూనిఫాం నాణ్యంగా ఉండాలని కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి ఆదేశించారు. తిమ్మాపూర్ మండలం కొత్తపల్లిలో జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాటుచేసిన యూనిఫాం కుట్టుమిషన్ కేంద్రాన్ని శనివారం సందర్శించారు. నిర్ణయించిన ధర కన్నా రూ.2 అదనంగా చెల్లిస్తామని, యూనిఫాం నాణ్యతలో రాజీపడొద్దని తెలిపారు. కొత్తపల్లి పరిధిలోని 13 ప్రభుత్వ పాఠశాలల విద్యార్థులకు సంబంధించిన యూనిఫాం ఇక్కడ కుట్టిస్తున్నట్లు తెలిపారు. అనంతరం తిమ్మాపూర్ తహసీల్దార్ కార్యాలయం ఆవరణలో రూ.5లక్షల వ్యయంలో నిర్మిస్తున్న ఇందిరమ్మ మోడల్ ఇళ్లను పరిశీలించారు. ఈ మోడల్ ఇంటి నిర్మాణంతో లబ్ధిదారులు ఖర్చు విషయంలో నిర్దిష్ట అంచనాకు వస్తారని తెలిపారు. తహసీల్దార్ కార్యాలయ ఆవరణలోని గ్రంథాలయాన్ని పరిశీలించారు. ఖాళీ భవనాల్లో అంగన్వాడీలు, క్యాంటీన్ ఏర్పాటు చేయాలని సూచించారు. ఎల్‌ఎండీ కాలనీలోని కేంద్రీయ విద్యాలయంలో ఆదివారం జరిగే నీట్‌పరీక్ష ఏర్పాట్లను పరిశీలించారు. అభ్యర్థుల ఐడీ ప్రూఫ్‌ను క్షుణ్ణంగా పరిశీలించాలని ఆదేశించారు. ప్రశ్న, జవాబు పత్రాల తరలింపునకు పటిష్ట బందోబస్తు ఏర్పాటు చేయాలన్నారు. అడిషనల్ కలెక్టర్ ప్రఫుల్‌దేశాయ్, తహసీల్దార్ శ్రీనివాసరెడ్డి, నెహ్రూ యువకేంద్ర కోఆర్డినేటర్ రాంబాబు, క్వాలిటీ కోఆర్డినేటర్ అశోక్‌రెడ్డి, ఆంజనేయులు ఉన్నారు.

ఎండతో తస్మాత్ జాగ్రత్త

కరీంనగర్ అర్బన్: జిల్లాలో ఇటీవల ఎండ తీవ్రత బాగా పెరిగిన నేపథ్యంలో ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలని కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి ఒక ప్రకటనలో సూచించారు. చిన్నారులు, వృద్ధుల విషయంలో మరింత అప్రమత్తత అవసరమని అన్నారు. ఎప్పటికప్పుడు మంచి నీరు, గ్లూకోజ్, ఎలక్ట్రోరల్ పౌడర్ వంటివి అందించాలని అన్నారు. వడదెబ్బ బారిన పడకుండా గొడుగు వాడడం, తెలుపురంగు లేదా పలుచని చేనేత వస్త్రాలు ధరించాలని అన్నారు. దూర ప్రయాణాలు చేయవలసి వచ్చినప్పుడు ఉదయం 11 గంటలలోపు, సాయంత్రం 4 గంటల తరువాత చేయాలని సూచించారు. ఇంటి నుంచి బయటకు వెళ్లేటప్పుడు ఒక గ్లాసు మంచి నీరు తాగాలన్నారు. అధికారులు స్వచ్ఛంద సంస్థలు చలివేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయాలని, మజ్జిగ వంటివి సరఫరా చేయాలని కోరారు. ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఆస్పత్రుల్లో ఓఆర్‌ఎస్ ప్యాకెట్లను అందుబాటులో ఉంచాలని ఆదేశించారు.



నీట్ పరీక్ష కేంద్రాన్ని పరిశీలిస్తున్న కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి, అదనపు కలెక్టర్ ప్రఫుల్ దేశాయ్

ఆటల్లో సాటి.. చదువులో మేటి



కరీంనగర్‌లోని ప్రాంతీయ క్రీడా పాఠశాల

- రాణిస్తున్న ప్రాంతీయ క్రీడాపాఠశాల విద్యార్థులు
- 'పది' ఫలితాల్లో ఏటా 100శాతం ఉత్తీర్ణత
- పక్కా ప్రణాళికే విజయ రహస్యం అంటున్న ఉపాధ్యాయులు



గుగులోతు విశ్వంత్



ఎ.దీపిక



సాయివర్షిణి

పదోతరగతి ఫలితాల్లో 553 మార్కులు సాధించి క్రీడాపాఠశాల టాపర్‌గా నిలిచిన గుగులోతు విశ్వంత్ అథ్లెటిక్స్‌లో 110హర్డిల్స్ క్రీడాకారుడు. వరంగల్‌లో జరిగిన రాష్ట్రస్థాయి పోటీల్లో కాంస్యం సాధించాడు. బీహార్, గుజరాత్‌లో జరిగిన జాతీయపోటీల్లోనూ రాణించాడు. 548మార్కులు సాధించిన మరో విద్యార్థిని ఏ.దీపిక పరుగుల రాణి. 100 మీటర్ల రన్నింగ్‌లో దిట్ట. జాతీయ పాఠశాలల క్రీడా సమాఖ్య ఆధ్వర్యంలో గద్వాల్‌లో జరిగిన పోటీల్లో రాణించింది. 521 మార్కులు సాధించిన సాయివర్షిణి యోగాలో తన శరీరాన్ని బొంగరంలో తిప్పేస్తోంది. జార్ఖండ్, తమిళనాడులో జరిగిన జాతీయపోటీల్లో సత్తాచాటింది.

సప్తగిరికాలనీ(కరీంనగర్): కరీంనగర్ ప్రాంతీయ క్రీడా పాఠశాల విద్యార్థులు క్రీడలతో పాటు చదువులోనూ రాణిస్తున్నారు. పాఠశాలలో చదివే విద్యార్థులు పొద్దున లేస్తే ఆటల్లోనే ఎక్కువగా తర్ఫీదు పొందుతుంటారు. ఫలితంగా జిల్లా స్థాయి నుంచి రాష్ట్ర, జాతీయస్థాయిలో వివిధ క్రీడాంశాల్లో సత్తా చాటుతున్నారు. ఆటలే కాదు తమకు చదువు ముఖ్యమంటూ ఏటా పదోతరగతి ఫలితాల్లో 100శాతం ఉత్తీర్ణతతో శభాష్ అనిపించుకుంటున్నారు. ఆటల్లో, చదువులో రాణిస్తూ మా పిల్లలు 'బంగారం' అని ప్రశంసలు పొందుతున్నారు.

2005లో ప్రారంభం

కరీంనగర్ ప్రాంతీయ క్రీడా పాఠశాల 2005లో ప్రారంభమైంది. సుమారు 200మంది విద్యార్థులు ఉన్న పాఠశాలలో ఆటలతో పాటు చదువులోనూ రాణిస్తున్నారు. ఉపాధ్యాయుల పక్కా ప్రణాళిక, విద్యార్థులపై శ్రద్ధ, ప్రిపరేషన్, పరీక్షల విధానంపై ఎప్పటికప్పుడు పిల్లలకు వివరించడం, స్టడీక్లాస్‌లను పకడ్బందీగా నిర్వహించడం, జిల్లా యువజన క్రీడాశాఖ అధికారి ప్రత్యేక చొరవతో 2011–12 విద్యాసంవత్సరం మొదటి బ్యాచ్ నుంచి 2024–25 వరకు జరిగిన పదోతరగతి పరీక్షల్లో 10సార్లు 100శాతం ఉత్తీర్ణత సాధించారు. 2024–25లో మొత్తం 27మంది పరీక్ష రాయగా అందరూ పాసయ్యారు. వీరిలో గుగులోతు విశ్వంత్ 553, ఏ.దీపిక 548, కె.సాయివర్షిణి 521మార్కులు సాధించారు. ఎనిమిది మంది 500మార్కులకు పైగా, 15మంది 450కి పైగా, నలుగురు 450లోపు మార్కులు సాధించారు.

2015- 16 నుంచి పదో తరగతిలో ఉత్తీర్ణతశాతం ఇలా..

సంవత్సరం	విద్యార్థులు	పాస్	ఫెయిల్	శాతం
2015–16	16	16	0	100
2016–17	15	15	0	100
2017–18	25	25	0	100
2018–19	27	27	0	100
2021–22	21	21	0	100
2022–23	27	27	0	100
2023–24	23	23	0	100
2024–25	27	27	0	100

నోట్: మధ్యలో రెండేళ్లు కరోనాతో పరీక్షలు నిర్వహించలేదు

పక్కా ప్రణాళికతోనే



పక్కా ప్రణాళికతో విద్యార్థులను సిద్ధం చేయడంతోనే ఏటా 100శాతం ఉత్తీర్ణత నమోదు చేస్తున్నారు. చాలా ఆనందంగా ఉంది. స్టడీ అవర్స్, ఇంటర్నల్ పరీక్షలు తదితర ప్రణాళిక బాగా ఉపయోగపడింది. ఉత్తీర్ణతను నమోదు చేసుకున్న విద్యార్థులకు శుభాకాంక్షలు.

– కొత్వాల్ శ్రీనివాస్, ఇన్‌చార్జి ప్రధానోపాధ్యాయుడు

ఆటలు.. విద్యలోనూ



ప్రాంతీయ క్రీడాపాఠశాల విద్యార్థులు క్రీడల్లోనూ, చదువుల్లోనూ తమదైన శైలిలో రాణిస్తుండడం విశేషం. పదోతరగతి ఫలితాల్లో 100శాతం ఉత్తీర్ణతను నమోదు చేయడమే కాకుండా ప్రైవేట పాఠశాలలకు దీటుగా మార్కులు సాధించడం ఆనందంగా ఉంది.

– వి.శ్రీనివాస్‌గౌడ్, డీవైఎస్‌వో కరీంనగర్

7న జాబ్‌మేళా

కరీంనగర్‌కల్చరల్: జిల్లాలోని నిరుద్యోగ యువకులకు హైదరాబాద్ మేడ్చల్‌లోని కేఎల్ గ్రూప్‌సంస్థలో ఉద్యోగాలు కల్పించేందుకు ఈ నెల 7న బుధవారం కశ్మీర్‌గడ్డలోని జిల్లా ఉపాధి కార్యాలయంలో జాబ్‌మేళా నిర్వహిస్తున్నట్లు జిల్లా ఉపాధి అధికారి వై.తిరుపతి రావు తెలిపారు. కేఎల్ గ్రూప్‌సంస్థలో వైర్‌హౌజ్ అసోసియేట్‌లో 30పోస్టులు ఉన్నాయని, పురుష అభ్యర్థులకు మాత్రమే అవకాశం ఉందని, 10వ తరగతి ఉత్తీర్ణత సాధించి 19నుంచి 30ఏళ్ల లోపు ఉండాలని, రూ.16000 జీతం ఉంటుందని పేర్కొన్నారు. ఈ నెల 7న 11గంటలకు సర్టిఫికెట్ల జిరాక్స్‌తో ఉపాధి కార్యాలయంలో పేర్లు నమోదు చేసుకోవాలన్నారు. వివరాలకు 7207659969, 6309518695 నంబర్లను సంప్రదించాలని సూచించారు.

స్వచ్ఛతలో భాగస్వామ్యం కావాలి



తడి ,పొడి చెత్త వేరుచేయడాన్ని పరిశీలిస్తున్న గంగవ్వ, కమిషనర్ చాహత్ బాజ్‌పేయ్

- యూట్యూబ్ స్టార్ గంగవ్వ

కరీంనగర్ కార్పొరేషన్: నగర పరిశుభ్రతలో ప్రజలు భాగస్వామ్యం కావాలని యూట్యూబ్ స్టార్ గంగవ్వ పిలుపునిచ్చారు. పారిశుధ్యంపై నగరపాలకసంస్థ చేపట్టిన అవగాహన కార్యక్రమంలో యూట్యూబ్‌స్టార్లు గంగవ్వ, రాజు భాగస్వాములయ్యా రు. శనివారం కమిషనర్ చాహత్ బాజ్‌పేయ్‌తో కలిసి లక్ష్మినగర్, రాంనగర్, హౌసింగ్‌బోర్డు కాలనీ, ముకరాంపురలో పర్యటించారు. ఇళ్లలో తడి, పొడి చెత్తను వేరుచేసే పద్ధతిని కమిషనర్ వారికి వివరించారు. సోర్స్ లెవెల్ సెగ్రిగేషన్, స్వచ్ఛ ఆటోల ద్వారా చెత్త సేకరణ, డీఆర్‌సీ సెంటర్, ఆర్‌ఆర్‌ఆర్ సెంటర్లలో చెత్తను వేరుచేయడంపై అవగాహన కల్పించారు. గంగవ్వ మాట్లాడుతూ ప్రతీ ఇంట్లో చెత్తను ఆకుపచ్చ, నీలంరంగు, ఎరుపురంగు డబ్బాల ద్వారా వేరు చేసి కార్మికులకు ఇవ్వాలన్నారు. తడిచెత్తతో కంపోస్టు ఎరువును తయారు చేయాలని, అట్టముక్కలు, డబ్బాలు, ఇతర పొడి వస్తువులు డీఆర్‌సీ సెంటర్‌కు అందించాలన్నారు.

బల్దియా ఎన్నికలు బహిష్కరిస్తాం



నిలిచిపోయిన నగరపాలకసంస్థ వాహనాలు , ధర్నా చేస్తున్న కాలనీవాసులు(ఇన్‌సెట్‌లో)

- డంప్‌యార్డ్ బాధితుల హెచ్చరిక

కరీంనగర్ కార్పొరేషన్: డంప్‌యార్డ్ సమస్య పరిష్కారం కోసం వచ్చే నగరపాలకసంస్థ ఎన్నికలను బహిష్కరిస్తామని బాధితుల సంఘం హెచ్చరించింది. శనివారం నగరంలోని 9వ డివిజన్ పరిధి వరసిద్ధినగర్ కాలనీ వాసులు డంప్‌యార్డ్ వద్ద ధర్నా చేశారు. డంప్‌యార్డ్‌కు చెత్తను తీసుకువస్తున్న వాహనాలను అడ్డుకున్నారు. డంప్‌యార్డ్ హఠావో, కరీంనగర్ బచావో అంటూ నినాదాలు చేశారు. డంప్‌యార్డ్‌ను తరలించాలని డిమాండ్ చేశారు. డంప్‌యార్డ్ వల్ల ప్రజలు తీవ్ర అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారని, ఒక్కసారి అధికారులు ఈ ప్రాంతంలో బస చేస్తే పరిస్థితి తీవ్రత అర్థమవుతుందన్నారు. వాహనాలు డంప్‌యార్డ్ బయట కూడా చెత్త పడేస్తున్నాయన్నారు. డంప్‌యార్డ్ ఎత్తివేసే వరకు ఆందోళన కొనసాగిస్తామని, అవసరమైతే వచ్చే బల్దియా ఎన్నికలను బహిష్కరిస్తామన్నారు.

మా బడిలో చేర్పించండి



కూరగాయలు విక్రయించే వ్యక్తితో మాట్లాడుతున్న, ఎంఈవో ప్రభాకర్‌రావు

- ఎంఈవో వినూత్న ప్రచారం

కరీంనగర్: 'మా బడిలో మంచి తరగతి గదులున్నాయి. ప్రయోగాలు చేసేందుకు సైన్స్‌ల్యాబ్, లైబ్రరీ, ఆత్మరక్షణకు కరాటే, ఆరోగ్యానికి పౌష్టికాహారం అందిస్తున్నాం. మీ పిల్లలను మా బడిలో చేర్పించండి' అంటూ కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర ఎంఈవో ప్రభాకర్‌రావు వినూత్నంగా ప్రచారం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలలో చేరాలంటూ మండలంలో ప్రచారం చేస్తున్నారు. బడిబాటకు ముందు సొంతంగా విద్యావాహిని పేరిట వాహనాన్ని తయారు చేశారు. ఆ వాహనానికి బడిలో కల్పిస్తున్న వసతుల ఫొటోలు అంటించి, తల్లిదండ్రులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఉపాధ్యాయులను వెంటేసుకుని రోజుకో గ్రామం తిరుగుతూ బడిబాటను కొనసాగిస్తున్నారు. మండలంలోని 33 గ్రామాల్లోని అన్ని ప్రభుత్వ పాఠశాలలో విద్యార్థుల సంఖ్యను పెంచే లక్ష్యంగా ప్రచారం చేస్తున్నట్లు ప్రభాకర్‌రావు తెలిపారు. కలెక్టర్ పమేలా సత్పతి స్ఫూర్తితో సొంతఖర్చులతో వాహనాన్ని ఏర్పాటు చేసినట్లు తెలిపారు. ప్రభాకర్‌రావు గతంలోనూ జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డులు అందుకున్నారు.

క్లుప్తంగా

ప్రాణం తీసిన మామిడికాయలు

- చెట్టు పైనుంచి పడి వృద్ధుడు మృతి

గోదావరిఖని: మామిడికాయలు తెంపడానికి చెట్టెక్కి ప్రమాదవశాత్తు కిందపడి ఓ వృద్ధుడు మృతి చెందాడు. గోదావరిఖని వన్‌టౌన్ ఎస్సై రమేశ్ కథనం ప్రకారం.. పెద్దపల్లి జిల్లా గోదావరిఖనిలోని చంద్రశేఖర్‌నగర్‌లో నివాసముంటూ వండ్రంగి పనులు చేస్తున్న నాగవెల్లి బాలయ్య(70).. శనివారం ఉదయం తన ఇంటి వెనకాల ఉన్న మామిడి కాయలు తెంపడానికి చెట్టు ఎక్కాడు. కర్రతో కాయలు కోస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు కాలుజారి చెట్టు పైనుంచి కింద పడ్డాడు. తలకు బలమైన గాయాలు కావడంతో అపస్మారక స్థితికి చేరుకున్నాడు. కుటుంబ సభ్యులు వెంటనే స్థానిక ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. పరిస్థితి విషమంగా ఉండడంతో ప్రథమ చికిత్స అనంతరం కరీంనగర్ ఆస్పత్రికి రెఫర్ చేశారు. కరీంనగర్‌కు తీసుకెళ్తుండగా బాలయ్య మార్గమధ్యంలో మృతి చెందాడు. బాలయ్యకు భార్య నాగవెల్లి సుగుణ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్సై వివరించారు.

రోడ్డుప్రమాదంలో వృద్ధుడికి తీవ్రగాయాలు


గాయపడిన బాల్య

ఎల్లారెడ్డిపేట(సిరిసిల్ల): పింఛన్ డబ్బు కోసం బ్యాంక్‌కు వస్తే, వాహనం ఢీకొని ఓ వృద్ధుడు ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరాడు. స్థానికుల వివరాలు.. ఎల్లారెడ్డిపేట మండలం రాచర్లతిమ్మాపూర్ గ్రామానికి చెందిన వృద్ధుడు రమావత్ బాల్య పింఛన్ డబ్బుల కోసం గొల్లపల్లిలోని బ్యాంక్‌కు వచ్చాడు. రోడ్డు దాటుతుండగా కామారెడ్డి నుంచి వస్తున్న మహారాష్ట్రకు చెందిన బొలెరో వాహనం వేగంగా ఢీకొట్టింది. తీవ్రంగా గాయపడిన బాల్య అపస్మారక స్థితికి వెళ్లాడు. 108 వాహనంలో ఎల్లారెడ్డిపేటలోని ప్రైవేట్ ఆస్పత్రికి తరలించగా చికిత్స పొందుతున్నాడు. పరిస్థితి విషమంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది. పోలీసులు కేసు నమోదు చేశారు.

హత్యాయత్నం కేసులో నిందితుల అరెస్ట్

గోదావరిఖని(రామగుండం): గోదావరిఖని ప్రశాంత్‌నగర్‌లో చీమల తిరుపతిపై హత్యాయత్నం చేసిన నిందితులను పోలీసులు అరెస్టు చేశారు. ఏసీపీ రమేశ్ తెలిపిన వివరాలు.. 2021లో ప్రశాంత్‌నగర్‌కు చెందిన బండారి మొగిలి హత్య కేసులో చీమల తిరుపతి, రాగుల రాజశేఖర్, బోనగిరి రాకేశ్ నిందితులు. బెయిల్‌పై విడుదలయ్యారు. కేసు ట్రయల్‌కు వస్తుందని రాజీ పడదామని ప్రధాన నిందితుడు తిరుపతిని రాజశేఖర్, రాకేశ్ కోరారు. అందుకు తిరుపతి ఒప్పుకోలేదు. తిరుపతిని హత్య చేస్తే గతంలోని హత్య కేసు నుంచి తప్పించుకోవచ్చని నిర్ణయించుకున్నారు. ఈనెల 2న తిరుపతి నడుపుతున్న ఆన్‌లైన్ సెంటర్‌కు రాజశేఖర్, రాకేశ్ వెళ్లి అతడిపై కత్తులతో దాడిచేసి పారిపోయారు. శనివారం నిందితులను పట్టుకొని రిమాండ్‌కు తరలించినట్లు ఏసీపీ పేర్కొన్నారు.

బాగైన చేతిపంపు.. తీరిన నీటి కొరత



బోరు మరమ్మతుపై కథనం



బోయినపల్లి(చొప్పదండి): మండలకేంద్రంలోని ప్రైమరీ స్కూల్ పరిసరాల్లో ఉన్న చేతిపంపు పని చేయడం లేదని, ఆప్రాంత వాసులు ఇబ్బందులు పడుతున్నారని మార్చి 27న 'సాక్షి'లో ప్రచురితమైన **బోరు మరమ్మతు చేస్తున్న సిబ్బంది** కథనానికి అధికారులు స్పందించారు. అదే రోజు ఎంపీడీవో జయశీల చేతిపంపును బాగు చేయించారు.

అధికారులు త్వరగా స్పందించారు



బోయినపల్లి ప్రైమరీ స్కూల్ పరిసరాల్లో బోరు చెడిపోయింది. మా సమస్యను 'సాక్షి' వెలుగులోకి తీసుకురాగా, అధికారులు వెంటనే స్పందించారు. ఎంపీడీవో ఆదేశాలతో బోరుకు మరమ్మతు చేశారు. మా ఏరియా ప్రజలకు నీటి కొరత తీర్చిన 'సాక్షి'కి సలాం.
– మాడిశెట్టి శ్రీనివాస్, బోయినపల్లి

సమస్యను పరిష్కరించిన ఎస్సై



రోడ్డుపై గుంతను జేసీబీతో పూడ్చివేయిస్తున్న ఎస్సై ప్రసాద్

కమాన్‌పూర్(మంథని): కమాన్‌పూర్ మండలం పేరపల్లి నుంచి రొంపికుంటకు వెళ్లే దారిలో సాగునీటి సరఫరా కోసం పైపులైన్ ఏర్పాటు చేయగా రోడ్డుపై గుంత ఏర్పడింది. ఈనేపథ్యంలో మార్చి 27న 'పొంచి ఉన్న ప్రమాదం' శీర్షికన 'సాక్షి'లో కథనం ప్రచురితం కాగా ఎస్సై ప్రసాద్ స్పందించారు. వాహనదారులు ప్రమాదాల బారిన పడకుండా జేసీబీతో గుంతను పూడ్చివేయించారు.

సాక్షికి సలాం

వాట్సాప్.. హ్యాట్సాప్

సమస్య ఏదైనా.. పరిష్కారంలో 'సాక్షి' ముందుంటోంది. ప్రజా ఇబ్బందులను నిత్యం వెలుగులోకి తీసుకువస్తూ వారికి వెన్నుదన్నుగా నిలుస్తోంది. బాధితుల పక్షాన ఉంటూ మన్ననలు పొందుతోంది. ఇటీవల కాలంలో ఉమ్మడి కరీంనగర్ జిల్లా పరిధిలో పలు సమస్యలపై 'సాక్షి' వాట్సాప్ కథనాలు ప్రచురించగా.. అధికారులు వెంటనే స్పందించి పరిష్కారానికి చొరవచూపారు. దీంతో 'సాక్షి'కి పలువురు కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.


సీసీ రోడ్, మెయిన్‌రోడ్‌కు కనెక్టివిటీ లేకుండా వదిలేయడంతో ప్రమాదకరంగా గొయ్యి


'సాక్షి' కథనంతో కల్వర్ట్ నిర్మాణం


మార్చి 12న 'సాక్షి' వాట్సప్ కథనం

అడ్డు తొలగింది.. రోడ్డు పడింది

కరీంనగర్‌కార్పొరేషన్: కరీంనగర్ నగరపాలక సంస్థ 9వ డివిజన్ పరిధిలోని అలకాపురికాలనీ నుంచి సిరిసిల్ల బైపాస్ (ఎన్టీఆర్ చౌరస్తా) వైపు వచ్చే రోడ్డు ముగింపు వద్ద పనులు అసంపూర్తిగా వదిలేశారు. విద్యుత్ పోల్, లైన్లు అడ్డుగా ఉండడంతో పూర్తి చేయలేదు. సీసీ రోడ్ ఎత్తుగా, ఆర్‌అండ్‌బీ మెయిన్ రోడ్ దిగువన ఉండడం, కిందినుంచి నాలా వెళ్తుండడంతో, రెండింటికీ కనెక్టివిటీ లేక సీసీ రోడ్డు చివరలో పెద్ద గొయ్యి ఏర్పడింది. దీంతో రాత్రివేళ వచ్చే వాహనదారులు ప్రమాదాలకు గురయ్యేవారు. ఓ వ్యక్తి అందులో శవమై తేలాడు కూడా. ఏళ్ల తరబడి సమస్య అలానే ఉండడంతో అలకాపురికాలనీకి చెందిన దుంపేటి రాము మార్చి 12న



పోల్ తొలగించడంపై..

'సాక్షి' ద్వారా వెలుగులోకి తీసుకురాగా, బల్దియా కమిషనర్ చాహత్ బాజ్‌పేయ్ స్పందించారు. ట్రాన్స్‌కో అధికారులతో పలు మార్లు చర్చలు జరపడంతో, రోడ్డుకు అడ్డుగా ఉన్న విద్యుత్ స్తంభాన్ని మార్చి 27న తొలగించారు. దీంతో సీసీ, మెయిన్‌రోడ్లను కలుపుతూ కల్వర్ట్ నిర్మించి, రోడ్డు వేయడంతో సమస్య పరిష్కారమైంది.

ధన్యవాదాలు



మా కాలనీవాసులు నిత్యం ఎదుర్కొనే సమస్యను పరిష్కరింపచేసిన 'సాక్షి'కి ధన్యవాదాలు. సీసీ రోడ్డు ను ఆర్ అండ్‌బీ రోడ్డుకు కలపకపోవడం, కింద నాలా ఉండడంతో ఆ గొయ్యిలో చాలా మంది పడి గాయపడ్డారు. 'సాక్షి' 'వాట్సప్ చేయండి' శీర్షికలో మా కాలనీ వ్యక్తి రాము సమస్యను తెలియచేయడంతో అధికారులు స్పందించి వైర్లు, పోల్‌ను తొలగించి రోడ్డు వేశారు.
– లోకేందర్‌రావు, అలకాపురికాలనీ, కరీంనగర్

ప్రమాదకర కల్వర్టు.. స్పందించిన కమిషనర్


మార్చి 21న ప్రచురించిన కథనం



మార్చి 25న కల్వర్టును పరిశీలించిన కమిషనర్ అరుణశ్రీ

కోల్‌సిటీ(రామగుండం): రామగుండం బల్దియా పరిధిలోని ఫైవింక్లయిన్ చౌరస్తా సమీపంలో కొత్త కల్వర్టు ప్రమాదకరంగా ఉండడం, ఇరువైపులా సైడ్‌వాల్ నిర్మించకపోవడంతోపాటు కనీసం రోడ్డుకు సమానంగా మట్టి కూడా పోయలేదు. దీంతో ప్రమాదాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ సమస్యపై మార్చి 21న 'సాక్షి'లో కథనం ప్రచురించగా, బల్దియా కమిషనర్ జె.అరుణశ్రీ స్పందించారు. మార్చి 25న కల్వర్టును పరిశీలించి యుద్ధప్రాతిదికన పనులు చేపట్టాలని ఆదేశించారు.

కృతజ్ఞతలు



ఫైవింక్లయిన్ చౌరస్తా సమీపంలో కొత్తగా నిర్మించిన కల్వర్టు ప్రమాదకరంగా ఉంది. సమస్య పరిష్కారమయ్యేలా చొరవ తీసుకున్నందుకు 'సాక్షి'కి కృతజ్ఞతలు. మున్సిపల్ కమిషనర్, అధికారులు వెంటనే స్పందించారు. పనులు ప్రారంభించారు. 33వ డివిజన్ పరిధిలోని ప్రజలంతా హర్షం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.
– మద్దెల దినేశ్, ఫైవింక్లయిన్ ఏరియా, గోదావరిఖని

అందుబాటులోకి క్రీడాప్రాంగణం


'సాక్షి'లో ప్రచురితమైన కథనం


క్రీడాప్రాంగణాన్ని శుభ్రం చేయిస్తున్న అధికారులు

సారంగాపూర్(జగిత్యాల): మండలంలోని ధర్మనాయక్‌తండా క్రీడాప్రాంగణం గ్రామానికి దూరంగా ఉంది. క్రీడాప్రాంగణంపై గ్రామపంచాయతీ నిర్వాహణ లేకపోవడంతో పిచ్చిమొక్కలతో నిండిపోయింది. ఈక్రమంలో ఫిబ్రవరి 10న 'సాక్షి'లో కథనం ప్రచురితం కాగా, అధికారులు స్పందించారు. అదే నెల 12న ఎంపీడీవో గంగాధర్ ఆధ్వర్యంలో ఉపాధి హామీ కూలీలు క్రీడాప్రాంగణంలోని పిచ్చి మొక్కలను తొలగించి ప్రజలకు అందుబాటులోకి తీసుకవచ్చారు.

వాహనాలు పార్కింగ్ వీడాయి



వాహనాలు తొలగించిన తర్వాత చేపల మార్కెట్


చేపల మార్కెట్లో పార్క్ చేసిన వాహనాలు

జగిత్యాలటౌన్: జగిత్యాల పట్టణంలోని కొత్త బస్టాండ్ ప్రాంతంలో చేపల మార్కెట్ లోపల వాహనాలు పార్క్ చేస్తుండటంతో కొనుగోలుదారులు నిలబడటానికి స్థలం లేకుండాపోయింది. ఈ సమస్యపై మార్చి 19న ప్రచురితమైన కథనానికి మున్సిపల్ కమిషనర్ స్పందన స్పందించారు. చేపల మార్కెట్ నుంచి వాహనాలు తొలగించాలని తమ సిబ్బందిని ఆదేశించారు. కమిషనర్ ఆదేశాలతో మున్సిపల్ శానిటరీ ఇన్‌స్పెక్టర్ మారుతి వాహనాలను తొలగింపజేశారు. కాగా, వాహనాల తొలగింపుతో మార్కెట్‌లో సౌకర్యవంతంగా ఉందని, తక్షణమే స్పందించిన బల్దియా సిబ్బందితో పాటు వార్త ప్రచురించిన 'సాక్షి'కి కొనుగోలుదారులు ధన్యవాదాలు తెలిపారు.

రైతు ముంగిట్లోకి వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు

- ఈ నెల 5 నుంచి జూన్ 13 వరకు గ్రామాల్లో సదస్సులు
- వివిధ సాగు అంశాలపై రైతులకు శిక్షణ కార్యక్రమాలు


పొలాస వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం

జగిత్యాలఅగ్రికల్చర్: ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం రైతులకు దగ్గరయ్యేందుకు రెండు ప్రధాన కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలని నిర్ణయించింది. వానాకాలం సీజన్ లోపు ప్రతీ గ్రామానికి నాణ్యమైన విత్తనం, రైతు ముంగిట్లోకి వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు అనే కార్యక్రమాలను అమలు చేయాలని సంకల్పించారు. ఇందుకోసం పొలాస పరిశోధన స్థానం పరిధిలో 15 శాస్త్రవేత్తల బృందాలను ఏర్పాటు చేశారు. ప్రతీ బృందంలో శాస్త్రవేత్త, ఇద్దరు విద్యార్థులు, వ్యవసాయ అధికారులు ఉంటారు.

ప్రతీ గ్రామానికి నాణ్యమైన విత్తనం

ప్రతీ గ్రామానికి నాణ్యమైన విత్తనం కార్యక్రమాన్ని జూన్ 2న నిర్వహిస్తారు. దీని ద్వారా ప్రస్తుత వానాకాలం సీజన్‌కు ప్రతీ గ్రామంలోని 3–5 మంది ఎంపిక చేసిన అభ్యుదయ రైతులకు పరిశోధన స్థానాల్లో శాస్త్రవేత్తలు రూపొందించిన అన్నిరకాల విత్తనాలు అందజేస్తారు. యాసంగి నాటికి, ఈ అభ్యుదయ రైతులు పండించిన విత్తనాన్ని గ్రామంలోని మిగతా రైతులకు ఇవ్వాలని నిర్ణయించారు. తద్వారా నాణ్యమైన విత్తనం గ్రామాల్లోని రైతులకు అందుబాటులోకి రావడం పట్ల ప్రైవేట్ కంపెనీల విత్తనాలకు చెక్ పెట్టాలని భావిస్తున్నారు. అలాగే తక్కువ ధరకు గ్రామాల్లోనే నాణ్యమైన విత్తనం లభించే అవకాశం ఉంది.

దిగుబడిపై మెలకువలు

రైతు ముంగిట్లోకి వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు కార్యక్రమాన్ని ప్రతీ గ్రామంలో ఈ నెల 5 నుంచి జూన్ 13 వరకు ఉదయం 8 నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు నిర్వహించనున్నారు. ఆయా పంటల శాస్త్రవేత్తలు గ్రామాలకు వెళ్లి సాగులో రైతులు చేసే తప్పులు, అధిక దిగుబడికి తీసుకోవాల్సిన మెలకువల గురించి వివరిస్తారు. అవసరాన్ని మించి పురుగుమందులు, రసాయన ఎరువులు వాడటం వల్ల సాగు భూమి పనికి రాకుండా పోతుందనే దానిపై రైతులతో చర్చించనున్నారు. సాగు నీటి యజమాన్యం, అవసరాన్ని మించి వాడటం వల్ల కలిగే అనర్థాలు, పంట మార్పిడి చేయడం వల్ల లాభాల గురించి వివరిస్తారు.

బృందాలు ఏర్పాటు చేశాం



రైతులకు నాణ్యమైన విత్తనం అందించడంతో పాటు శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలు వారి దరికి చేర్చాలనే ఉద్దేశంతో రైతు ముంగిట్లోకి శాస్త్రవేత్తల కార్యక్రమాన్ని నిర్వహిస్తున్నాం. శాస్త్రవేత్తలు, వ్యవసాయ విద్యార్థులతో 15 బృందాలు ఏర్పాటు చేశాం.
– డాక్టర్ శ్రీలత, వ్యవసాయ పరిశోధన స్థానం డైరెక్టర్

కలిసుంటామని కడతేర్చాడు

- పిల్లలు పుట్టడం లేదని భార్యను చంపిన భర్త
- ఉరేసి ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరించేందుకు యత్నం
- కేసును ఛేదించిన పోలీసులు.. ఐదుగురిపై కేసు


మమత (ఫైల్)

జగిత్యాలక్రైం: నిండునూరేళ్లు కలిసి ఉంటామని.. ఏడడుగులు నడిచి ప్రమాణం చేసిన భర్తే కాలయముడై భార్యను హత్య చేసిన ఘటన జగిత్యాల జిల్లా కొడిమ్యాల మండలకేంద్రంలో జరిగింది. హత్య చేసి ఆత్మహత్యగా చిత్రీకరించేందుకు యత్నించగా ఎట్టకేలకు పోలీసులు కేసును ఛేదించారు. జగిత్యాల డీఎస్పీ రఘుచందర్ వివరాలు వెల్లడించారు.

ఇరవై ఏళ్ల క్రితం వివాహం

కరీంనగర్ జిల్లా గంగాధర మండలం మల్లాపూర్‌కు చెందిన మమతను (35) ఇరవై ఏళ్ల క్రితం జగిత్యాల జిల్లా కొడిమ్యాల మండల కేంద్రానికి చెందిన అవుదుర్తి మహేందర్‌కు ఇచ్చి వివాహం చేశారు. వివాహ సమయంలో కట్నకానుకలు ముట్టజెప్పారు. కానీ, ఆర్థిక సమస్యలు తలెత్తడంతో కొద్ది రోజులుగా భార్యాభర్తల మధ్య తరుచూ గొడవలు జరుగుతున్నాయి. మహేందర్ మద్యానికి బానిసై అప్పులు చేశాడు. రోజూ తాగి వచ్చి మమతను వివాహ సమయంలో కట్నం తక్కువగా ఇచ్చారని, పిల్లలు పుట్టడం లేదని తీవ్రంగా వేధించాడు. అతడితోపాటు తల్లి వజ్రవ్వ, తండ్రి లక్ష్మణ్, తమ్ముళ్లు అనిల్, వెంకటేశ్ కూడా వేధింపులకు గురిచేసేవారు. మహేందర్ ఏ పని చేయకపోవడంతో మమత కరీంనగర్‌లోని ఓషాపింగ్‌మాల్‌లో ఉద్యోగం చేస్తూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తోంది.

ఇరవై రోజుల క్రితం పంచాయితీ

తరుచూ భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు జరగడంతో 20 రోజుల క్రితం మల్లాపూర్‌లో పంచాయితీ నిర్వహించారు. దీంతో మమతను బాగా చూసుకుంటానని మహేందర్ కరీంనగర్‌లోని అద్దె ఇంటికి తీసుకెళ్లాడు. అనంతరం పుస్తెలతాడు ఇవ్వాలని మమతను కోరగా నిరాకరించింది. ఈనేపథ్యంలో మహేందర్ గతనెల 26న నల్లగొండ, వేములవాడ దైవ దర్శనానికని నమ్మించి, దైవ దర్శనం అనంతరం కొడిమ్యాలకు తీసుకెళ్లాడు. అదేరోజు నైలాన్ తాడును ఆమె మెడ చుట్టూ బిగించి హత్య చేశాడు. ఆత్మహత్య చేసుకున్నట్లు నమ్మించేందుకు ఆమె మెడకు నైలాన్‌తాడు చుట్టి ఇంటి స్లాబ్‌కు కట్టాడు. పుస్తెలతాడు తీసుకొని గంగాధరలోని ఓ ఫైనాన్స్‌లో తాకట్టు పెట్టి డబ్బు తీసుకుని అప్పులు తీర్చాడు. ఈక్రమంలో పోలీసులు లోతుగా విచారణ చేయగా అసలు విషయం బయటపడింది. శనివారం నిందితుడు మోటారుసైకిల్‌పై పారిపోతుండగా చెప్యాల ఎక్స్‌రోడ్ వద్ద అరెస్ట్ చేసినట్లు డీఎస్పీ తెలిపారు. నిందితుడితో పాటు అతడి తల్లిదండ్రులు, తమ్ముళ్లపై కేసు నమోదు చేసినట్లు వివరించారు. కార్యక్రమంలో మల్యాల సీఐ రవి, కొడిమ్యాల ఎస్సై సందీప్ పాల్గొన్నారు.

మహిళ దారుణ హత్య


సమ్మక్క(ఫైల్)

రామగిరి(మంథని): మండలంలోని కల్వచర్ల గ్రామం కొండిన్యనగర్‌లో శుక్రవారం రాత్రి ఓ మహిళ దారుణహత్యకు గురైంది. ఎస్సై చంద్రకుమార్ తెలిపిన వివరాలు.. మంచిర్యాల జిల్లా ఐబీ తాండూర్‌కు చెందిన మోటం సమ్మక్క (35) భర్త కొద్ది రోజుల క్రితం మృతిచెందాడు. అనంతరం ఆమె కొంతకాలంగా కరీంనగర్‌కు చెందిన పత్తి కనకరాజుతో కలిసి మంచిర్యాల జిల్లా దండెపల్లిలో ఉంటోంది. ఇరువురు పాత ఇనుప సామగ్రి వ్యాపారం చేసుకుంటూ ఊరూరా తిరుగుతుంటారు. ఈ క్రమంలో ఏప్రిల్ 30న సమ్మక్క, కనకరాజుతో కలిసి తన బాబాయి తూర్పాటి భిక్షపతి ఇంటికి కల్వచర్లకు వచ్చింది. శుక్రవారం రాత్రి భిక్షపతి ఎదుట సమ్మక్క, కనకరాజు గొడవపడగా ఆపే ప్రయత్నం చేశాడు. అయినా గొడవ సద్దుమణగకపోడంతో భిక్షపతి తన భార్య జంపమ్మను తీసుకురావడానికి వెళ్లాడు. ఆమెను తీసుకుని వచ్చేలోపు సమ్మక్క రక్తపుమడుగులో పడి ఉంది. కనకరాజు సిమెంట్ ఇటుకతో దాడి చేసి పరారయ్యాడని భిక్షపతి తెలిపాడు. మృతురాలి తమ్ముడు మహేశ్ ఫిర్యాదు మేరకు కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్సై తెలిపారు. ఘటన స్థలాన్ని గోదావరిఖని టూటౌన్ సీఐ ప్రసాద్‌రావు పరిశీలించారు. సమ్మక్కకు ఇద్దరు కుమారులు, కుమార్తె ఉన్నారు.

ఆటోపై విరిగిపడిన రావిచెట్టు


ఆటోపై పడిన రావిచెట్టు

జగిత్యాలక్రైం: జిల్లా కేంద్రంలోని అన్నపూర్ణ చౌరస్తా వద్ద మహిళా డిగ్రీ కళాశాల ఆవరణలో శనివారం రాత్రి రావిచెట్టు కొమ్మ విరిగి కిందపడటంతో అక్కడే ఉన్న ఆటో నుజ్జునుజ్జయింది. కోటయ్య అనే వ్యక్తికి తీవ్రగాయాలయ్యాయి. విద్యుత్ వైర్లు తెగిపోవడంతో సరఫరాకు అంతరాయం ఏర్పడింది. వెంటనే స్థానికులు కోటయ్యను జగిత్యాల ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు. విద్యుత్ సిబ్బంది మరమ్మతు చేపట్టి సరఫరాను పునరుద్ధరించారు.

ప్రాణం మీదికి తెచ్చిన మామిడికాయ వక్క

- ఊపిరాడక తల్లడిల్లిన బాలుడు

పాలకుర్తి(రామగుండం): మామిడికాయ వక్క గొంతులో ఇరుక్కుని బాలుడు ఊపిరాడక నరకయాతన అనుభవించిన ఘటన శనివారం పాలకుర్తి మండలం రాణాపూర్ గ్రామంలో జరిగింది. 108 సిబ్బంది కథనం ప్రకారం.. గ్రామానికి చెందిన ఓ పదినెలల వయసు ఉన్న బాలుడు ఇంట్లో మామిడివక్క మింగాడు. అది గొంతులో ఇరుక్కుని ఊపిరాడలేదు. వెంటనే స్పందించిన కుటుంబసభ్యులు బైక్‌పై పెద్దపల్లికి తరలిస్తూ కన్నాల గ్రామానికి చేరుకున్నారు. అప్పుడే ఎదురుగా 108 వాహనం రావడంతో అందులో పెద్దపల్లి ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి బయలుదేరారు. మార్గమధ్యలో 108 సిబ్బంది ప్రాథమిక చికిత్స ప్రారంభించారు. ఎయిర్‌వేను కొంతమేర క్లియర్ చేస్తూ పెద్దపల్లికి చేరుకున్నారు. పెద్దపల్లిలో పరీక్షించిన వైద్యులు పరిస్థితి విషమంగా ఉందంటూ కరీంనగర్‌కు రెఫర్ చేయడంతో మరో అంబులెన్స్ ద్వారా కరీంనగర్‌కు తరలించి చికిత్స అందించారు. ప్రస్తుతం బాబు పరిస్థితి నిలకడగానే ఉన్నట్లు తెలిసింది. కాగా ఈ విషయమై సోషల్‌మీడియాలో విభిన్న కథనాలు వైరల్ అయ్యాయి.

చికిత్స పొందుతూ యువకుడు మృతి


వికాస్ (ఫైల్)

సైదాపూర్(హుస్నాబాద్): నాలుగేళ్ల ప్రాయంలో ఊహ తెలియక ముందే తల్లిదండ్రులను కోల్పోయాడు. 10 నెలల క్రితం తాత, 6 నెలల క్రితం నానమ్మ మృతిచెందారు. నా అనే వారు ఎవరూ లేరు. ఒంటరి తనం, అనారోగ్యం భరించలేక ఆత్మహత్యకు యత్నించి చికిత్స పొందుతూ మృతిచెందాడు. గ్రామస్తులు, బంధువులు తెలిపిన వివరాలు.. సైదాపూర్ మండల కేంద్రానికి చెందిన అనగోని సంపత్–సుజాత దంపతుల కుమారుడు వికాస్(27). నాలుగేళ్ల వయస్సులో తల్లిదండ్రులు అనారోగ్యంతో మృతిచెందారు. అప్పటి నుంచి తాత, నానమ్మ లక్ష్మయ్య, లక్ష్మి వద్ద పెరిగాడు. హుస్నాబాద్‌లోని ఓ షాపులో పని చేశాడు. అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నాడు. 10 నెలల క్రితం తాత, 6 నెలల క్రితం నానమ్మ మృతిచెందారు. ఒంటరితనం, అనారోగ్యంతో ఐదురోజుల క్రితం గడ్డిమందు తాగాడు. చికిత్స కోసం వరంగల్ ఎంజీఎం, అక్కడి నుంచి హైదరాబాద్ గాంధీ ఆస్పత్రికి తరలించగా, చికిత్స పొందుతూ శనివారం మృతిచెందాడు.

గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతి


గుర్తుతెలియని మృతదేహం

కరీంనగర్‌క్రైం: ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో చికిత్స పొందుతూ శుక్రవారం రాత్రి గుర్తుతెలియని వ్యక్తి మృతిచెందినట్లు పోలీసులు తెలిపారు. మృతుడికి సంబంధించిన వారు ఎవరైనా ఉంటే ప్రభుత్వ ఆసుపత్రిలో సంప్రదించాలి కోరారు.

'నాలుగు పదుల వయసు దాటిన మహిళల్లో హార్మోన్లలో మార్పులు సహజం. అందుకే పోషకాహారాన్ని ప్లాన్ చేసుకోవడమే కాదు ఆరోగ్యానికి కొన్ని సప్లిమెంట్స్ వాడకం కూడా అవసరమే' అంటూ తన డైట్‌ప్లాన్‌ను వివరించారు బుల్లితెర నటి, సోషల్ మీడియా ఇన్‌ఫ్లుయెన్సర్ అస్మిత కర్ణని. 'ఇరవై ఏళ్లుగా హెల్తీ డైట్ ప్లాన్ చేసుకున్నందుకే ఈ రోజుకీ హెల్తీగా ఉన్నాను' అని చెబుతున్నారు.

ఫైబర్ ముందు... ప్రొటీన్లు తర్వాత


అస్మిత కర్ణని

'మైండ్ ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే బాడీ కూల్‌గా ఉండాలి. నా శరీరానికి ఎలాంటి పోషకాలు అవసరమో తెలుసుకుంటూ, 20 ఏళ్లుగా డైట్ ప్లాన్ చేస్తున్నాను. రోజూ ఉదయం నట్స్, డ్రై ఫ్రూట్స్‌తో రోజును స్టార్ట్ చేస్తాను. వర్కౌట్స్ తర్వాత సలాడ్స్, ఫుడ్ సంప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను. ఒక పూట భోజనానికే ప్రాముఖ్యత. 40 ఏళ్ల తర్వాత హార్మోన్లలో చాలా వేగంగా మార్పులు వస్తుంటాయి. మన ఆరోగ్యం హార్మోన్ల మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ రోజుల్లో ఆహారపదార్థాల్లో పోషకాలు బాగా తగ్గిపోయాయి. అందుకే నిపుణులు సూచించిన మెడికల్ న్యూట్రిషన్ సప్లిమెంట్స్ తీసుకుంటాను.

బయటి ఫుడ్ తీసుకోను...

లంచ్ టైమ్‌లో ఒక వరస క్రమాన్ని పాటిస్తాను. మొదట కడుపులోకి వెళ్లాల్సింది పీచుపదార్థాలు. అందుకని కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్ ముందుగా తీసుకుంటాను. తర్వాత ప్రొటీన్ డైట్, ఆ తర్వాత కార్బోహైడ్రేట్స్ ఉన్న డైట్ తీసుకుంటాను. బయటి ఫుడ్ దాదాపు తీసుకోను.

ఉప్పు... చక్కెర తక్కువ

మన శక్తి స్థాయులు పెరగాలంటే ఉప్పు, పంచదార వాడకం బాగా తగ్గించేయాలి. అలా చేయడం వల్ల ఎనర్జీ ఏ మాత్రం తగ్గదు. సీజనల్ ఫ్రూట్స్‌ని ఎప్పుడూ వదులుకోను. వీటిని అరగంటసేపు నీటిలో నానబెట్టి, తీసుకుంటే రసాయనాల ప్రభావం తగ్గుతుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ సాయంత్రం 4:30 కి తీసుకుంటాను. తర్వాత బ్లాక్ కాఫీ. కాఫీ లేదా టీ పాలతో తీసుకుంటే బరువు పెరుగుతారు. అందుకని బ్లాక్ కాఫీ తీసుకుంటాను. సాయంకాలం ప్రొటీన్లు ఉండే ఆహారం తీసుకుంటాను. దీని వల్ల బరువు 70 కేజీలు ఉన్నా, సన్నగా కనిపిస్తాను. ప్రొటీన్ పౌడర్‌కి, యోగర్ట్, కొన్ని ఫ్రూట్స్ కూడా కలిపి తీసుకుంటాను. సూర్యాస్తమయం తర్వాత ఏదీ తినను. ఏడాది మొత్తం నా డైట్ చార్ట్ ఇలాగే ఉంటుంది.

కండరాల బలానికి...

వేసవిలో డీ హైడ్రేట్ అవకుండా ఉండటానికి చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటాను. ఎప్పుడైనా లో ఎనర్జీ అనిపిస్తే ఎలక్ట్రాల్ పౌడర్ కలిపిన చల్లని నీళ్లు తీసుకుంటాను. రోజులో 3-4 లీటర్ల నీళ్లు తాగుతాను. జనరల్ ఫిట్‌నెస్ కోసం వారంలో 2-3 సార్లు వర్కౌట్స్ చేస్తాను. దీనివల్ల బరువు కూడా మెయింటెన్ అవుతుంది. వృద్ధాప్యంలో కండరాల బలం కోల్పోకుండా ఉండాలంటే ఇప్పటి నుంచే వాటికి పని పెట్టాలి. అందుకని వ్యాయామం తప్పనిసరి. అందం గురించి కాదు. ఆరోగ్యంగా ఉండాలనుకోవడం జీవితాంతం చేసే ప్రయాణం. అందుకు నా జీవన శైలిని కూడా ఫిక్స్ చేసుకున్నాను'' అని వివరించారు అస్మిత.



నిర్వహణ: **నిర్మలారెడ్డి**

బరువును తగ్గించే సీజన్



వేసవిలో పెరిగే ఉష్ణోగ్రతలు శరీరంలోని నీటిని ఆవిరి చేస్తుంటాయి. ఎన్నిసార్లు నీళ్లు తాగినా దాహం తీరదు. ఆకలిగానూ అనిపించదు. అలసట, నీరసంతో రోజంతా చికాకు. ఈ సమస్యలకు పరిష్కారం మన చేతిలోనే ఉందంటున్నారు పోషకాహార నిపుణులు సుజాతా స్టీఫెన్.

'శరీరం త్వరగా డీ-హైడ్రేట్ అయ్యే కాలం ఇది. తినే పదార్థాల ఎంపిక సరిగా లేకపోతే జీర్ణవ్యవస్థ గాడి తప్పుతుంది. ఇలాంటప్పుడు...

- కూరగాయలతో చేసిన సలాడ్స్, సాంబార్, రసం.. వంటివి రెగ్యులర్ డైట్‌లో చేర్చుకోవాలి.
- రెండు గంటలకు ఒకసారి గ్లాసుడు నీళ్లు, వేడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అరగంటకు ఒకసారి నీళ్లు తాగాలి.
- అకస్మాత్తుగా తలనొప్పి, భావోద్వేగాలలో మార్పు, నీరసం, ఇరిటేషన్.. వంటివీ తలెత్తుతుంటాయి. దీనిని సైలెంట్ డీ-హైడ్రేషన్ సమస్యగా గుర్తించి నీళ్లు తాగి, కొన్ని నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- నిమ్మరసం, సబ్జా గింజలతో తయారు చేసుకున్న లస్సీ ఒంటికి మేలు చేస్తుంది. నిమ్మరసంలో షుగర్‌కు బదులు కొద్దిగా ఉప్పు, సోడా కలుపుకొని తాగచ్చు.
- మధుమేహులు ఒకేసారి ఎక్కువ మొత్తం తింటే, శరీరంలో గ్లూకోజ్ లెవల్స్ పెరుగుతాయి. అందుకని టైమ్ ప్రకారం ఏదో ఒకటి మితంగా తినాలి.

గర్భిణులకు ప్రత్యేకం

ఈ కాలం గర్భిణులు ఏ కొంచెం తిన్నా ఆయాసం వస్తుంటుంది. ఇలాంటప్పుడు మసాలా ఉన్న ఆహారం కాకుండా పండ్లు, జ్యూసులు, సలాడ్స్ పైన దృష్టి పెట్టాలి. దీని వల్ల కడుపులో హెవీగా ఉన్నట్టు అనిపించదు. ఆయాసం సమస్య తలెత్తదు.

వయసు పైబడిన వాళ్లు

పగటివేళ ఎండగా ఉన్న సమయాల్లో బయటకు వెళ్లకుండా ఉంటేనే మంచిది. తప్పనిసరి అయితే వెంట నీళ్లు, పండ్లు తీసుకెళ్లాలి. డీ హైడ్రేట్ అయితే బీపీ డౌన్ అయ్యి కళ్లు తిరిగి పడిపోయే ప్రమాదం ఉంటుంది. అందుకని వారి వెంట మరొకరు తోడుండాలి.

రీ హైడ్రేషన్

వేసవిలో యూరిన్ పసుపు రంగులో వస్తుందంటే శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిందని అర్థం. రీ హైడ్రేషన్ కోసం నీళ్లు, నిమ్మరసం సరైన ఎంపిక. ఫ్లేవర్డ్, షుగర్ లెస్ మెడికేటెడ్ ఓఆర్ఎస్‌లను ఎంచుకోవచ్చు.

ఇది మంచి సీజన్

- బరువు తగ్గాలనుకునేవారికి ఇది మంచి సీజన్. వేడికి ఎక్కువ ఆహారం తినబుద్ధి కాదు.. పండ్లు, కూరగాయలు, జ్యూస్, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకుంటాం. ఇదంతా లో క్యాలరీ ఫుడ్. దీనివల్ల బరువు సులువుగా తగ్గచ్చు.
- వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామాలకు ఉదయం వేళ ఎంచుకోవడమే మంచిది.
- వేసవిలో పార్టీలకు వెళ్లినప్పుడు తినే మసాలా ఫుడ్స్ మరుసటి రోజు కూడా ప్రభావం చూపుతుంది. పడుకునేటప్పుడు మజ్జిగ తాగితే అసౌకర్యం తగ్గుతుంది.

కూల్ సలాడ్

- కీరా, దోస, పుదీనా, కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ, క్యాప్సికమ్ వంటివి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నిమ్మరసం, ఉప్పు, మిరియాలపొడి కలిపి సలాడ్ తయారు చేసుకోవాలి. దీనిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, రోజులో రెండు మూడుసార్లు తింటే, తేలికగా అనిపిస్తుంది.
- సొరకాయ జ్యూస్, పుదీనా, కొత్తిమీర షర్బత్‌లు, చట్నీలు, రాగి జావ వంటివి.. ఒంటికి మేలు చేస్తాయి.
- మాంసాహారులు తాజాగా తయారు చేసుకున్నవి, నూనె తక్కువగా ఉపయోగించినవి తీసుకోవాలి.



– సుజాతా స్టీఫెన్, న్యూట్రిషనిస్ట్

'డాబా', 'మిద్దె', 'మేడ'... ఈ మాటలు పిల్లలకు తెలుసో లేదోగానీ వేసవి వస్తే ఊళ్ల నుంచి వచ్చిన కజిన్స్‌తో డాబా మీద చాపలు పరుచుకుని ఆకాశాన్ని చూస్తూ చల్లటి గాలిలో కబుర్లు చెప్పుకుంటూ నిద్రపోవడం పెద్ద లగ్జరీ. అనుబంధాలకు బేస్‌మెంట్. నగరాల్లో సరే... ఊళ్లల్లో కూడా పిల్లలకు ఈ భాగ్యం ఉండటం లేదు. ఒకప్పటి ఈ దేశీయ ఆనవాయితీ కాలక్రమంలో 'స్లీపోవర్'గా మారింది. కాని సిసలైన స్లీపోవర్స్‌ను ఈ వేసవిలో పెద్దలే కలిగించాలి.



డాబా నిద్రలూ కజిన్స్‌తో కబుర్లూ



చుక్కల ఆకాశం. ఆగి ఆగి రివ్వున వీచే గాలి. సాయంత్రం నీళ్లు చల్లి డాబా నేల మీదున్న ఉడుకంతా కడిగిస్తే రాత్రికి వేడి కాస్త నిమ్మళించి ఉంటుంది. ఇంట్లోని ఎక్కడెక్కడివో చాపలు, బొంతలు, దుప్పట్లు, పరుపులు, దిండ్లు పైకి వస్తాయి. పక్కలు ఏర్పాటవుతాయి. టేబుల్ ఫ్యాన్ ఉంటే అది కూడా తోడు నిద్రపోవడానికి వస్తుంది. చెంబులు, వాటర్ బాటిల్స్‌లో నీళ్లు ఒక పక్కగా సిద్ధమవుతాయి. పెద్దవాళ్లు వాళ్ల పాతకబుర్లు చెప్పుకోవడం మొదలుపెడతారు. పిల్లల కోసం వేసిన వరుసలో పిల్లలు ఊరికూరికే నవ్వుతుంటారు. ఏమిటేమిటో మాట్లాడుతుంటారు. 'ఏరా... నిద్రపోరా?' అని పెద్దలు గదిమితే నిద్రపోతారా? వారికి నిద్రే రాదు. ఎందుకంటే అది వేసవి కాలం. అది డాబా మీద పక్క. తోడు ఉన్నది ఇష్టమైన బంధువులు. అన్నయ్యలు, తమ్ముళ్లు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, కజిన్స్... రాక రాక వచ్చారు. రాత్రిని నిద్రలో వృథా చేయరు పిల్లలు. కబుర్లే కబుర్లు చెప్పుకుంటారు.

పాతకాలం దాటి వచ్చిన పెద్దవారిని వేసవి కాలం గురించి అడిగితే వారు ఇష్టంగా చెప్పుకునే జ్ఞాపకం మేడ మీది నిద్రలే. ఎండవల్ల ఇంట్లో ఉబ్బరింత భరించలేక డాబా మీద, బయటి అరుగుల మీద, పెరట్లో, ఆఖరుకు వీధిలో కూడా మంచాలు వేసుకుని వరుసగా కొలువు తీరి పొద్దు పోయేంత వరకూ వేసే బాతాఖానీ తలుచుకుంటారు. పిల్లలుగా ఉండగా ఏం మాట్లాడుకున్నారో గుర్తు ఉండదుగాని అలా నిద్రపోవడంలోని ఆనందం గుర్తు ఉంటుంది.

పుణ్యక్షేత్రాలలో, జాతరలలో, తిరునాళ్లల్లో గుంపుగా నిద్రపోయినప్పుడు ఉత్సాహం వస్తుంది మనిషికి. పిల్లలకైనా అంతే. గుంపుగా కలిసి ఆరుబయలులో పడుకోవడం హుషారు. బంధువుల పిల్లలు వస్తే 'వీళ్లు మనవారు' అనే భావనతో విపరీతమైన దగ్గరితనం ఏర్పడుతుంది ఆ సమయాన. లోలోపల ఉన్న మొహమాటాలు పోయి ఓపెన్ అవుతారు. స్కూలు, పుస్తకాలు, సినిమాలు, ఆటలు, స్నేహితుల పేచీలు, టీచర్లు... ప్రతి విషయం గురించి మాట్లాడుకుంటారు. వయసులో పెద్ద పిల్లలు చిన్న పిల్లలకు అనేక విషయాలు చెబుతారు. చిన్న పిల్లలు కుతూహలంగా విని తెలుసుకుంటారు. ఈ 'చెప్పడం వినడం' అనేది వేసవి సెలవుల డాబా నిద్రల్లో అద్భుతంగా సాగుతుంది.

> మూసి ఉన్న ఇళ్ల నుంచి, మూసి ఉన్న తరగతి గదుల నుంచి ఆరుబయలుకు వచ్చి స్వేచ్ఛాకాశం కింద నిద్రపోవడం వేసవిలో పిల్లలకు కొత్త అనుభూతిని ఇచ్చి అందాకా అనుభవించిన బోరడమ్‌ను తొలగిస్తుంది. అందుకే నగరాల్లో బాలల సైకియాట్రిస్టులు స్లీపోవర్లను ప్రోత్సహిస్తున్నారు. ఒకప్పుడు బంధువుల పిల్లలతో వేసవిలో సాగిన సామూహిక నిద్రలు ఇప్పుడు కరువవడంతో కనీసం ఏదో ఒక ఫ్రెండ్ ఇంట్లో పిల్లలంతా ఒక రాత్రి నిద్రపోవడానికి చేరి కబుర్లు చెప్పుకుని ఒత్తిడి దూరం చేసుకోమంటున్నారు.

చదవక ముందు పెసలు, చదివాక పిసలు అయినట్టుగా మన దగ్గర వందల సంవత్సరాలుగా ఉన్న పద్ధతి ఇప్పుడు శాస్త్రంగా వినాల్సి వస్తోంది. పిల్లలు ఎన్ని జోకులు వేయగలరో, ఎన్ని మిమిక్రీలు చేయగలరో, ఎన్ని వెక్కిరింతలు లోపల దాచుకుని ఉంటారో, ఎంత అబ్జర్వ్ చేసి ఉంటారో ఇవన్నీ తమ మనుషులతో తమకంటూ సమయం దొరికినప్పుడు బయటకు వెల్లడి చేస్తారు. కజిన్స్‌తో వేసవి నిద్రల్లో ఏముంది అనుకోవచ్చు నేడు. అదొక కౌన్సెలింగ్. అదొక వైద్యం. అదొక డీటాక్సినేషన్. వెన్నెలా చంద్రుడూ అందించే 'ఎస్' విటమిన్. ఎస్ అంటే సంతోషం. వేసవి సంబరం.

హెల్త్

బెడ్ వెట్టింగ్ కట్టడి..!



సాధారణంగా చిన్నారులు నిద్రలో పక్కతడుపుతుంటారు. మూత్రవిసర్జన వ్యవస్థపై అదుపు చేకూరక అలా జరుగుతుంది. అయితే పిల్లలు క్రమంగా మూత్రవిసర్జనపై అదుపు సాధించడం మొదలయ్యాక ఈ సమస్య తగ్గుతుంది. సాధారణంగా ఏడు నుంచి ఎనిమిదేళ్ల వయసు వచ్చేనాటికి పిల్లలు తమ మూత్ర విసర్జన కండరాలూ, వ్యవస్థపై అదుపు సాధించాక ఈ సమస్య పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఇలా పక్కతడిపే ఈ సమస్యను వైద్యపరిభాషలో 'నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్' అంటారు. అయితే కాస్త అరుదుగానైనా పెద్దపిల్లలతో పాటు కొందరు పెద్దల్లో కూడా ఈ సమస్య ఉండవచ్చు. ఈ సమస్య ఎందుకు వస్తుంది, దాన్ని అధిగమించడమెలా అనే అంశాలను తెలిపేదే ఈ కథనం.

ఒక నిర్వచనాన్ని బట్టి చెప్పాలంటే... ఐదేళ్లకు పైబడిన పిల్లలు వారంలో రెండుసార్లు పక్కతడుపుతుంటే దాన్ని బెడ్ వెట్టింగ్‌గా చెప్పవచ్చు.

ఇదీ విస్తృతి...

బెడ్ వెట్టింగ్ సమస్య వేర్వేరు వయసుల వాళ్లలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు...

- **చిన్నపిల్లల్లో:** ఐదేళ్ల పిల్లల్లో దాదాపు సుమారు 15-20% మందిలో నాక్టర్నల్ ఎన్యూరిసిస్ కనిపిస్తుంది. అమ్మాయిలతో పోలిస్తే అబ్బాయిల్లో ఈ సమస్య కాస్త ఎక్కువ.
- **కాస్తంత పెద్ద పిల్లల్లో:** పిల్లలకు ఏడేళ్లు వచ్చే నాటికి 15% - 20% ఉన్న దీని విస్తృతి దాదాపు 10 శాతానికి తగ్గుతుంది.
- **కౌమార బాలల్లో (అడాలసెంట్ పిల్లల్లో):** 13-18 ఏళ్ల పిల్లల్లో ఇది 1 - 3 శాతం వరకు ఉంటుంది.
- **పెద్దలలో:** కొందరు పెద్ద వయసువారిలోనూ ఈ సమస్య కనిపించవచ్చు. అయితే వాళ్లలో ఇది పిల్లల్లో కంటే కాస్త భిన్నంగా ఉంటుంది. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో కనిపించే పక్క తడిపే సమస్యను ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ అంటారు. అయితే పెద్దల్లో ఇదే సమస్య కనిపించే దాన్ని సెకండరీ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు. పెద్దవయసు వాళ్లలోని కనీసం 1 - 2 శాతం వ్యక్తుల్లో ఈ నాక్టర్నల్ ఎన్యురిసిస్ కనిపిస్తుందని అంచనా. ఇలా పెద్దల్లో ఈ సమస్య రావడానికి ఇతరత్రా కారణాలు ఉండవచ్చు. కాబట్టి దీన్ని సెకండరీ అన్యురిసిస్‌గా చెబుతారు.

కారణాలు...

- **ప్రైమరీ ఎన్యురిసిస్‌లో:** పిల్లలకు నిద్రలో తమ మూత్ర విసర్జన వ్యవస్థపై నియంత్రణ లేకపోవడమన్నది మామూలు కారణం. దీనికి ఇతరత్రా ఏవైద్య కారణాలూ ఉండవు.
- **జన్యుపరమైనవి:** కుటుంబాల్లోని వారికి తమ బాల్యంలో ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లల్లోనూ ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది.
- **గాఢనిద్ర కారణంగా:** బ్లాడర్ నిండినట్లుగా అందే సూచనలను తమ గాఢనిద్ర కారణంగా వాళ్లు స్వీకరించలేకపోవడం.
- మూత్రాశయం చిన్నగా ఉండటంతో నిల్వ సామర్థ్యం తగ్గడం.
- **సెకండరీ ఎన్యురిసిస్:** చిన్నారుల్లోగానీ, అలాగే పెద్దవాళ్లలోనూ ముందుగా కొంతకాలంపాటు పక్క తడిపే అలవాటు లేకుండా... అకస్మాత్తుగా కనిపించడం. ఉదాహరణకు పక్కతడిపే అలవాటు మానేశాక కనీసం ఆర్నెల్ల పాటు పక్కలో మూత్రవిసర్జన చేయకుండా... ఆ తర్వాత ఆ ధోరణి కనిపించడాన్ని 'సెకండరీ అన్యురిసిస్'గా చెప్పవచ్చు. ఇందుకు అనేక అంశాలు కారణం కావచ్చు. అవి...
- **ఒత్తిడి లేదా భావోద్వేగ సమస్యలు:** పిల్లల్లో ఆందోళన, బడిలో ఏవైనా తీవ్రమైన ఒత్తిళ్లు ఉండటం. మూత్ర వ్యవస్థలో ఎక్కడైనా ఇన్ఫెక్షన్లు (యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్)
- మలబద్ధకం లేదా పేగు సమస్యలు.
- స్లీప్ ఆప్నియా (గురక రావడం) లేదా ఇతరత్రా నిద్ర సంబంధ ఆరోగ్య సమస్యలు.
- డయాబెటిస్ లేదా ఇతరత్రా హార్మోన్ల అసమతౌల్యతల (ఉదా... యాంటీ డై-యూరెటిక్ హార్మోన్ లోపం).

> **తల్లిదండ్రులకు సూచన...**
> ఇది చాలా సాధారణమైన పిల్లల్లో సహజంగా కనిపించే అలవాటు. ఇలా చేసినప్పుడు పిల్లలను కోప్పడటం లేదా వారిని శిక్షించడం సరికాదు. దీనివల్ల మరింత ఒత్తిడి పెరగడం, సమస్య ఇంకాస్త తీవ్రం కావడం జరుగుతుంది. ఇది చాలా తాత్కాలికమైన సమస్య అనీ, దీని గురించి ఆందోళన అవసరం లేదంటూ పిల్లల్లో మానసిక స్థైర్యం కలిగించడం వల్ల ఈ సమస్య వీలైనంత త్వరగా తగ్గుతుంది.

సమస్య నిర్ధారణ ఇలా...

- రాత్రివేళల్లో మూత్రవిసర్జన వల్ల సమస్య స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.
- బాధిత చిన్నారులను శారీరకంగా పరిశీలించడం. మెడికల్ హిస్టరీని డాక్టరుకు వివరించడంతో కొన్ని రకాల మూత్ర పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.
- **మూత్ర విసర్జన వివరాలతో డైరీ:** పిల్లలు నీళ్లు ఏయే వేళల్లో తాగుతున్నారు, మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు వంటి విషయాలను నమోదు చేస్తూ ఓ డైరీ రాయడం.
- **శారీరక పరీక్ష:** మూత్ర నాళం, వెన్నెముక, నాడీ వ్యవస్థలో ఏవైనా లోపాలున్నాయా అని పరీక్షించడం.
- **యూరిన్ అనాలసిస్:** మూత్ర సంబంధిత ఇన్ఫెక్షన్లుగానీ, డయాబెటిస్ లేదా కిడ్నీ సమస్యలేమైనా ఉన్నాయా అని పరీక్షించడం. అవి లేనప్పుడు వాటిని రూల్ అవుట్ చేసుకోవడం.
- **అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష:** మూత్ర వ్యవస్థ, యూరినరీ బ్లాడర్, మూత్రపిండాల వివరాలను తెలుసుకోవడానికి ఉపయోగపడే పరీక్ష ఇది.
- **అదనపు పరీక్షలు:** ప్రైమరీ అన్యురిసిస్ కాకుండా ఇతరత్రా ఏవైనా కారణాలు ఉండవచ్చునని అనుమానించినప్పుడు హార్మోన్ల మోతాదులు, స్లీప్ ఆప్నియా వంటి అంశాల నిర్ధారణ కోసం చేయాల్సిన స్లీప్ స్టడీస్ వంటి పరీక్షలు.


డా. మధు మోహన్ రెడ్డి, సీనియర్ కన్సల్టెంట్ పీడియాట్రిక్ సర్జన్

నివారణ ఇలా...

ప్రాథమిక కారణాలు తెలిసినప్పుడు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించడం. ఉదాహరణకు పిల్లల్లో తీవ్రమైన ఒత్తిడి కారణంగా ఇలా జరుగుతుందని తెలిసినప్పుడు తల్లిదండ్రులు కౌన్సెలింగ్ ద్వారా ఆ ఒత్తిడిని, ఆందోళనను తగ్గించడం.

- **మూత్ర విసర్జన శిక్షణ (టాయిలెట్ ట్రైనింగ్):** పిల్లలు నిద్రకు ఉపక్రమించే ముందర ఒకసారి మూత్రవిసర్జన చేయించి, మళ్లీ రెండు గంటల తర్వాత నిద్రలేపి మరో మారు మూత్రవిసర్జన చేయించడం లాంటి చర్యల ద్వారా. అలాగే పిల్లల్లో మూత్రాశయ సామర్థ్యాన్ని పెంచడం కోసం రోజూ ఓ నిర్దిష్టమైన వేళల్లో మూత్ర విసర్జన చేసేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **ఒత్తిడి దూరం చేయడం:** రాత్రి వేళ పిల్లలు ప్రశాంతంగా నిద్రపోయేలా వారికి ధైర్యం చెప్పడం.
- **ఎన్యూరిసిస్ అలారం ఉపకరణాలతో:** పిల్లలు కొద్దిగా పక్కతడపడం మొదలుపెట్టగానే వాటిని గుర్తించి నిద్రలేపే అలారం ఉపకరణాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటి సహాయంతో పిల్లవాడు నిద్రమేల్కొనేలా శిక్షణ ఇవ్వడం.
- **జీవనశైలి మార్పులు:** సాయంత్రాలు లేదా రాత్రివేళల్లో ద్రవాహారాలు తీసుకోకుండా జాగ్రత్త పడటం. అలాగే నిద్రకు ముందు కాఫీ లేదా కోలా డ్రింక్స్ వంటి పానీయాలు తీసుకోకుండా చూడటం.

మరేవైనా కారణాలతో ఇలా జరుగుతుంటే...

సాధారణ కారణాలు కాకుండా... ఇతర ఆరోగ్యపరమైన అంశాలేవైనా పక్క తడిపేందుకు కారణమవుతుంటే వాటిని గుర్తించి, ఆ సమస్యలకు చికిత్స అందిస్తే పక్కతడిపే అలవాటూ తగ్గుతుంది. ఉదాహరణకు నిద్ర రుగ్మతల కారణంగానో లేదా మానసిక సమస్యల వల్లనో ఇలా జరుగుతుంటే వాటిని గుర్తించి, తగిన చికిత్స అందించడం వల్ల సెకండరీ అన్యురిసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది. ఇక సమస్య పెద్దవాళ్లలో అయితే అది సెకండరీ అన్యురిసిస్ కారణంగా జరుగుతుంది కాబట్టి తగిన పరీక్షల తర్వాత సమస్యను బట్టి వారికి అందించాల్సిన చికిత్స ఉంటుంది.

> **మందులతో నియంత్రణ ఇలా...**
> **డెస్మోప్రెసిన్:** రాత్రివేళ మూత్రం ఉత్పత్తిని తగ్గించే మందులివి. (వీటిని కృత్రిమంగా ఉత్పత్తి చేసే యాంటీ డై యూరెటిక్ హార్మోన్‌లుగా చెప్పవచ్చు).
> **ఇమిప్రమైన్ (టోఫ్రానిల్):** పిల్లల్లో ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి ఉపయోగించే యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఔషధాలివి.
> **ఆక్సిబ్యూటినిన్:** మూత్రాశయం ఉండాల్సిన దానికంటే అతి చురుగ్గా ఉన్నప్పుడు దాన్ని నియంత్రించే మందు ఇది.

నోటి క్యాన్సర్ నిర్ధారణ ఇలా!





నోటి పరిశుభ్రత పెద్దగా పాటించకుండా గుట్కా, ఖైనీల రూపంలో పొగాకు నమలడం, ఆల్కహాల్ తీసుకోవడం వంటి అంశాలు నోటి క్యాన్సర్‌ను ప్రేరేపిస్తాయి. ఇలాంటివారిలో చెంపలు, నాలుక, పంటి చిగుర్ల... వంటి భాగాలను పరీక్షించి ఏ భాగంలో క్యాన్సర్ వచ్చిందో క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టు పరీక్షించి చూస్తారు. వీళ్లలోని కొందరిలో నోటిలో వాపు కూడా రావచ్చు. అప్పుడు కూడా దాన్ని క్యాన్సర్‌గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది.

మొదట సమస్య ఉన్నచోట, మెడ భాగంలోనూ సీటీ, ఎమ్మారై స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు చేయించి, క్యాన్సర్ వ్యాధి తీవ్రతను అంచనా వేస్తారు. ఈ పరీక్షల వల్ల పుండు పడిన చోటు నుంచి అది ఏ మేరకు వ్యాపించి ఉందో తెలుస్తుంది. అది దవడ ఎముకను చేరిందా, లేక ఎముకను దాటి మెడలోని లింఫ్ గ్రంథులకూ వ్యాపించిందా అన్న విషయాన్ని కూడా డాక్టర్లు తెలుసుకుంటారు. పేషెంట్ నోటిని మామూలుగానే తెరవగలుగుతున్నాడంటే, క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపించి ఉండకపోవచ్చు. ఎందుకంటే క్యాన్సర్ దవడ కండరాల్లోకి వ్యాపిస్తే నోరు తెరవడం కష్టమవుతుంది.

నోటిలోని క్యాన్సర్ ఇతరచోట్లకు వ్యాపించకపోతే మొదట క్యాన్సర్ వచ్చిన మేరకు ఆ భాగాన్ని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించాల్సి ఉంటుంది. ఆ తర్వాత... ప్లాస్టిక్ సర్జరీ లేదా రీ-కన్‌స్ట్రక్టివ్ సర్జరీ ద్వారా తొలగించిన భాగాన్ని పునర్నిర్మించవచ్చు. ఒకవేళ మెడలోని లింఫ్ గ్రంథుల్లోకి కూడా క్యాన్సర్ వ్యాపించి ఉంటే, వాటన్నింటినీ నెక్ డిసెక్షన్ ద్వారా తొలగించాల్సి ఉంటుంది. బయాప్సీ రిపోర్టు ఆధారంగా శస్త్రచికిత్స తాలూకు గాయాలు మానాక, రేడియోథెరపీ ప్లాన్ చేస్తారు.

నోటి క్యాన్సర్ అన్నది చాలా బాధాకరమైనది కావడం వల్ల గుట్కా/పొగాకు అలవాటు ఉన్నవారు వెంటనే దాన్ని మానేయాలి. ఈ అలవాటు కేవలం నోట్లోని భాగాలకే కాకుండా మెడ, ఆహారనాళం లేదా కడుపులోని ఏ భాగానికైనా క్యాన్సర్ వచ్చేలా చేయగలదన్న విషయం గుర్తుంచుకుని జాగ్రత్త పడాలి.